16 Ιουλίου 2014

Νερό με παγάκια: Ο πιο εύκολος τρόπος για να αδυνατίσετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Κι όμως μπορεί να γίνει σύμμαχός σας στη μάχη σας με τα κιλά

Δίαιτα, δίαιτα, δίαιτα. Οι περισσότεροι από εμάς, θυμόμαστε τελευταία στιγμή να προσέξουμε τη διατροφή μας καθώς όπως όλοι γνωρίζετε, το μπικίνι είναι άτιμο πράγμα. Στο φως του ηλιου οι ατέλειες δεν κρύβονται και εύκολα, κακά τα ψέματα.

Αν θέλετε έναν extra σύμμαχο στη μάχη σας με τα παραπανίσια κιλά, τότε δεν έχετε παρά να πίνετε νερό με παγάκια. Κι όμως, μπορεί να κάνει θαύματα! **Ερευνητές απέδειξαν ότι ο πάγος αναγκάζει τον οργανισμό σας να καταναλώνει περισσότερες θερμίδες προκειμένου να επαναφέρει τη**

θερμοκρασία του σώματος στα φυσιολογικά επίπεδα.

Οπότε τώρα ξέρετε τι πρέπει να κάνετε. **Plus:** Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε πριν από κάθε σας γεύμα ένα ποτήρι νερό με πολλά πολλά παγάκια! Θα σας κόψει την όρεξη. **Good luck.**

Δήμητρα Τσιγγενέ

Πηγή: queen.gr